

# DPU

**Dr.D.Y.Patil Vidyapeeth, Pune**  
(Deemed to be University)

## Short Term Course in Yoga

### योगप्रवेश



स्वस्थवृत्त व योग विभाग

डॉ. डी.वाय. पाटील आयुर्वेद महाविद्यालय, पिंपरी, पुणे **411018**

# DPU

## डॉ. डी.वाय. पाटील विद्यापीठ, पुणे योगप्रवेश प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम

योग प्रवेश प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम डॉ. डी.वाय. पाटील विद्यापीठ (DPU) - डॉ. डी.वाय. पाटील आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र, पिंपरी, पुणे व योगविद्याधाम, पिंपरी चिंचवड प्राधिकरण यांच्या संयुक्त विद्यमाने Short Term Course in Yoga योगप्रवेश प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम (Value added course) विद्यापीठातर्फे राबविला जात आहे. या उपक्रमाद्वारे जनसामान्यात योग प्रचार - योग प्रसार व्हावा या राष्ट्रीय उद्देशाने तसेच कौशल्य आधारित योग प्रशिक्षण - व्यवसाय तंत्र विकसित होण्यासाठी गरजेचा आहे. या अभ्यासक्रमाद्वारे विविध योग शिक्षक, योग कुशल प्रशिक्षक तयार होऊन समाजात योग रुजविण्याचे कार्य करतील.

### योग प्रवेश प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये

- ४० योगासने व प्रात्यक्षिकांचे प्रशिक्षण
- ०६ प्राणायाम
- ०६ योगविषयक तज्ञांची व्याख्याने व मार्गदर्शन
- अभ्यासक्रम कालावधी - १ महिना (३० तास) - दररोज १ तास
- प्रात्यक्षिक परिक्षा
- प्रवेशफी - १५००/- रु.
- पात्रता : १६ वर्षावरील व्यक्ती

उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांना डॉ. डी.वाय. पाटील विद्यापीठ (DPU), पुणे यांचे प्रमाणपत्र (Certificate) देण्यात येईल. जास्तीत जास्त स्त्री-पुरुष युवक, ज्येष्ठ नागरिक तसेच विद्यार्थ्यांनी अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घ्यावा.



### नाव नोंदणी व अधिक माहितीसाठी संपर्क :

डॉ. संतोष कांबळे (Yoga Coordinator) मो. ७०५७२०२८१९ / ९४२३२७७६१५

### स्थळ

योग केंद्र (Yoga Centre) तिसरा मजला,  
डॉ. डी.वाय. पाटील आयुर्वेद महाविद्यालय, पिंपरी, पुणे 411018

## Goal

To acquire theory & practical knowledge of yogasana for practicing yoga in community

## Learning Objectives

To enable a student to understand yogic kriya and its effect

## Learning Outcome

Student will be able to practice yogasana

## Facilities in Department

1. Experienced & well versed faculties
2. Yoga Teacher & Yoga Demonstrator
3. Well furnished, equipped and specious yoga hall

## Syllabus as detail Curriculum :-

| Sr. No. | Topic                       | Details Syllabus(Theory & Practical)   | No. of Hours |
|---------|-----------------------------|--|--------------|
| 1       | Sukshma vyayam              | Practice of Warming Exercise, Loosening Exercise, poorak Movements.  | 01           |
| 2       | Suryanamaskar               | Practice of 10 Step Suryanamaskar & its Importance. Need In Society.   | 02           |
| 3       | Viparit Shayan Sthiti Asana | Theoretical Knowledge of Asanas, Practical Exercise of Asanas. Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Naukasana, Makarasana, Significance and Adverse Effect of Asanas   | 02           |
| 4       | Shayan Sthiti Asana         | Theoretical Knowledge of Asanas, Practical Exercise of Asanas. Uttanpadasana, Sarvangasana, Matsyasana, Halasana, Shavasana. Significance and Adverse Effect Of Asanas   | 05           |
| 5       | Baithak Sthiti Asana        | Theoretical Knowledge of Asanas, P ractical Exercise of Asanas. Padmasana, Swastikasana, Parvatasana, Aakarnadhanurasana, Vakrasana, Ardhamatsyendrsana, Pawanmuktasana, Vajrasana, Pachhimottanasana. Significance and Adverse Effect Of Asanas | 05           |
| 6       | Dand Sthiti Asana           | Theoretical Knowledge of Asanas, Practical Exercise of Asanas. Vrikshasana, Veerasana, Trikonasana. Significance and Adverse Effect Of Asanas  | 02           |
| 7       | Pranayam                    | Different Types Of Pranayam, Dirghaswashan, Jaladswashan, Anulomvilom. And Its SIGNIFICANCE  | 03           |
| 8       | Dhyana Meditation           | Dhyana Meditation, Yog Nidra. And Its SIGNIFICANCE   | 02           |
| 9       | Omkar Chanting              | Practice of Omkar Chanting. And Its SIGNIFICANCE   | 02           |
| 10      | Theory Lecture of Yoga      | Yog Utpatti, Swaroop, History, Preparation For Yoga Exersice, Different Streams Of Yoga, Diet & Yoga, Pranayam, Relation of Yoga & Ayurved and Its SIGNIFICANCE  | 06           |

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां  
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।  
यो ऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां  
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतो ऽस्मि ॥



**DPU**

**Dr. D. Y. PATIL VIDYAPEETH, PUNE**  
(Deemed to be University)

**Dr. D. Y. Patil College of Ayurveda & Research Centre**

Sant Tukaram Nagar, Pimpri, Pune - 411 018, Maharashtra, India.  
Tel. No. : (020) 27122124, 27122125, 27122126, 27122127, 27122129  
E-mail : [info.ayurved@dypvp.edu.in](mailto:info.ayurved@dypvp.edu.in) • [www.ayurved.dypvp.edu.in](http://www.ayurved.dypvp.edu.in)